

Silencio y quietud

La verdadera inteligencia actúa silenciosamente y es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas

01/08/2011 - Autor: Eckhart Tolle - Fuente: Webislam

Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo.

Tu sentido más interno de tí mismo, tu sentido de quién eres, es inseparable de la quietud. Ese es el Yo Soy que es más profundo que el nombre y la forma.

La quietud es tu naturaleza esencial. ¿Qué es la quietud? El espacio interno o conciencia en el que las palabras de esta página son percibidas y se convierten en pensamientos. Sin esa conciencia, no habría percepción, ni pensamientos, ni mundo.

Tú eres esa conciencia, disfrazada de persona.

El equivalente del ruido externo es el ruido interno. El equivalente del silencio externo es la quietud interna.

Cuando quieras que haya silencio a tu alrededor, escúchalo. Esto significa que, simplemente, has de darte cuenta de él. Préstale atención. Escuchar el silencio despierta la dimensión de quietud dentro de tí, porque sólo la quietud te permite ser consciente del silencio.

Observa que en el momento de darte cuenta del silencio que te rodea, no estás pensando. Eres consciente, pero no piensas.

Cuando te das cuenta del silencio, se produce inmediatamente ese estado de serena alerta interna.

Estás presente. Has salido de miles de años de condicionamiento colectivo humano.

Mira un árbol, una flor, una planta. Deja que tu conciencia descanse en ellos. ¡Qué quietud manifiestan, qué profundamente enraizados están en el Ser! Permite que la naturaleza te enseñe la quietud.

Cuando miras un árbol y percibes su quietud, tú mismo te aquietas. Conectas con él a un nivel muy profundo. Te sientes unido a cualquier cosa que percibes en y a través de la quietud. Sentir tu unidad de tí mismo con todas las cosas es verdadero amor.

El silencio ayuda, pero no es necesario para hallar la quietud. Aunque haya ruido, puedes sintonizar con la quietud subyacente, el espacio en el que surge el ruido. Ese es el espacio interno de pura conciencia, la conciencia misma.

Puedes darte cuenta de que la conciencia es el trasfondo de todas tus percepciones

sensoriales, de toda tu actividad mental. Siendo consciente de la conciencia surge la quietud interna.

Cualquier ruido molesto puede ser tan útil como el silencio. ¿Cómo? Abandonando tu resistencia interna al ruido y permitiendo que sea como es; esa aceptación también te lleva al reino de paz interna que es quietud.

Cuando aceptas profundamente este momento tal como es —tome la forma que tome—, estás sereno, estás en paz.

Presta atención a la pausa: la pausa entre dos pensamientos, al breve y silencioso espacio entre las palabras de una conversación, entre las notas de un piano o de una flauta, o al breve descanso entre la inspiración y la espiración.

Cuando prestas atención a esas pausas, la conciencia de «algo» se convierte simplemente en conciencia. Surge de dentro de tí la dimensión informe de pura conciencia y reemplaza la identificación con la forma.

La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.

¿Es la quietud tan sólo ausencia de ruido y contenido? No; es la inteligencia misma: la conciencia subyacente de la que nace toda forma. ¿Y cómo podría eso estar separado de quien tú eres? De allí salió la forma que crees ser, y ello es lo que la sustenta. Es la esencia de todas las galaxias y de las hojas de hierba; de todas las flores, árboles, pájaros, y de todas las demás formas.

La quietud es la única cosa de este mundo que no tiene forma. Pero en realidad no es una cosa, y tampoco es de este mundo.

Cuando miras un árbol o un ser humano desde la quietud, ¿quién está mirando? Algo más profundo que la persona. La conciencia está mirando a su creación.

En la Biblia se dice que Dios creó el mundo y vio que era bueno. Eso es lo que ves cuando miras sin pensamiento, desde la quietud.

¿Necesitas más conocimiento? ¿Crees que más información, u ordenadores más rápidos, o más análisis científicos e intelectuales van a salvar al mundo? ¿No es sabiduría lo que más necesita la humanidad en estos momentos?

Pero ¿qué es la sabiduría? ¿Dónde se encuentra? La sabiduría viene cuando uno es capaz de aquietarse. Sólo mira, sólo escucha. No hace falta nada más. Aquietarse, mirar y escuchar activa la inteligencia no conceptual que anida dentro de tí. Deja que la quietud dirija tus palabras y tus acciones.